



R.L. JALAPPA HOSPITAL AND RESEARCH CENTER.  
**DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY**  
**EXERCISES FOR SHOULDER**



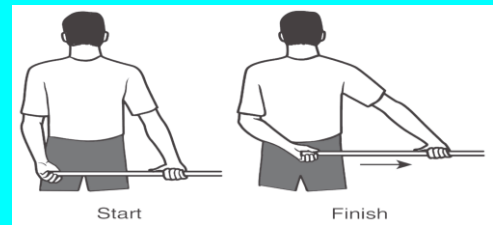
**Pendulum exercise:** Bend forward and allow your arm to hang free, then gently begin to swing your body and arm in a circular motion. Do \_\_ Counts Repeat \_\_ times



**Cross Body Adduction:** Use the opposite arm to pull your affected arm as far as possible across your body. This stretches the posterior shoulder and is particularly important for throwers and overhead athletes. Hold \_\_ sec Repeat \_\_ times



**Supine Forward Elevation:** Lying on your back, use your opposite arm to raise your affected arm overhead. (Use a stick, cane, or pipe if needed to assist with this motion.) Do for \_\_ counts and Repeat \_\_ times.



Hold a stick behind your back with one hand, and lightly grasp the other end of the stick with your other hand. Pull the stick horizontally as shown so that your shoulder is passively stretched to the point of feeling a pull without pain. Hold for 30 seconds and then relax for 30 seconds Repeat on the other side.



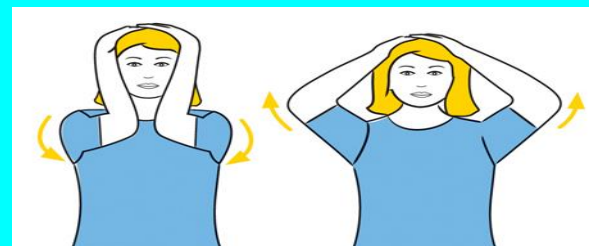
Grasp the stick with one hand and cup the other end of the stick with the other hand. Keep the elbow of the shoulder you are stretching against the side of your body and push the stick horizontally as shown to the point of feeling a pull without pain. Hold for 30 seconds and then relax for 30 seconds. Repeat on the other side.



Face a wall and place your hand flat on the wall. Use your fingers to crawl or drag your arm up the wall, pulling the arm upwards. Do for \_\_ counts and Repeat \_\_ times



Drop a towel or rope over your shoulder and grasp it with the injured hand. Use your other arm to pull the affected arm upwards. (This will improve your internal rotation.)



**Hands Behind the Head Stretch**  
 Lie on your back. Place your hands behind your head as shown in the top picture. Slowly lower the elbows to stretch the shoulder toward the position shown in the bottom picture of figure one. Hold this position for ten seconds, then return to the starting position. Do ten repetitions, two times a day.



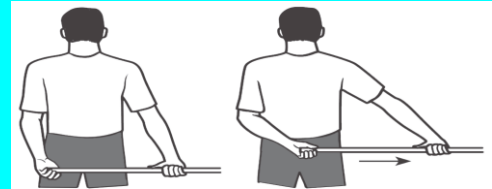
ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲು ಅನುಮತಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ತೋಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. \_\_ ಎಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಬಾಧಿತ ತೋಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಳೆಯಲು ವಿರುದ್ಧ ತೋಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ಹಿಂಭಾಗದ ಭುಜವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವವರು ಮತ್ತು ಓವರ್ಹೆಡ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. \_\_ ಸೆಕೆಂಡ್ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ \_\_ ಬಾರಿ



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತ ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ನಿಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ತೋಳನ್ನು ಬಳಸಿ. (ಈ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೋಲು, ಕಬ್ಬು ಅಥವಾ ಪೈಪ್ ಬಳಸಿ). \_\_ ಎಣಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಕೋಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಲಘುವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ. ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ಲಿಕ್ ಅನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭುಜವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನೋವು ಇಲ್ಲದ ಎಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಕೋಲನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಕೋಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬದಿಗೆ ನೀವು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭುಜದ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಇಲ್ಲದ ಎಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸ್ಲಿಕ್ ಅನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ತಳ್ಳಿರಿ. 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಗೋಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತೋಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಕ್ರಾಲ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಎಳೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ. \_\_ ಎಣಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು \_\_ ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ



ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಗಾಯಗೊಂಡ ಕೈಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ. ಹಿಡಿತ ತೋಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನೊಂದು ತೋಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗು. ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರಿಸಿ. ಫಿಗರ್ ಒನ್‌ನ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸ್ಥಾನದ ಕಡೆಗೆ ಭುಜವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಅರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.